

# 賭博

## (Gambling)

### 您要如何判斷是否有問題發生？

#### (How can you tell if it's a problem?)

雖然大多數人並不會因賭博而導致生活出現問題，但是少數人發現賭博會讓他們的生活變得越來越糟。您要如何判斷自己或周圍的人正遭遇這種問題呢？

下面是可能發生問題賭博的一些徵兆，以及導致因為賭博而發生問題的一些風險因素。

### 賭博是指什麼？

#### (What is gambling?)

對許多人來說，賭博是偶一為之的一種娛樂行為。他們會買樂透彩券，花幾塊錢賭馬，或者在遊戲機中投個一塊盧尼硬幣。當投注或遊戲賽局結束，這些人會繼續從事其他非賭博性的活動。

### 問題賭博是指什麼？

#### (What is problem gambling?)

但是對某些人來說，賭博卻變得越來越重要，而且形成一個問題。賭博可能造成的問題可說是從細微到非常嚴重。

它可能只是讓您參加了比預期頻繁的賭博，或是投入比預期還多一些的賭金，或者讓您連續好幾個月都無法支付水電瓦斯帳單，或是汽車費用都付不出來。

賭博可能導致賭客的生活一時出現問題 — 例如，好幾個月無法支付水電瓦斯帳單或房租。更糟的情況是造成賭客及其家人陷入慘境 — 例如，背負龐大債務、出現婚姻問題，甚至從事違法行為。



## 有哪些徵兆可以看出一個人可能有賭博問題？

(What are some signs that a person may have a gambling problem?)

從下面一些徵兆可能知道一個人可能有賭博問題：

- 花很多時間在賭博上。這樣導致很少時間花在陪家人、朋友或培養其他興趣。
- 開始下注更多賭金，而且賭博次數更多。為了達到相同的刺激，而投入越來越多的賭金。
- 負債不斷增加。對於金錢極為保密或有防禦性。他或她可能會向家人或朋友借錢。
- 把希望放在「賭博大贏」。比起改變賭博行為，更相信大贏才能解決財務問題或其他問題。
- 承諾減少賭博行為。無法減少或停止賭博行為。
- 拒絕說明自己的行為或乾脆欺瞞。可能長期離家或不工作，或是撥打比平常更多的電話。
- 情緒經常起伏不定。無法賭博時會想念賭博帶來的「刺激感覺」。可能心情不好、沉悶、抑鬱或不安。在賭贏的時候很興奮。
- 大談賭贏的情況。喜歡談論贏錢的時刻，但在他人表明在意時卻輕描淡寫輸錢的情況。無論輸贏，可能都會保密。
- 比起家庭活動，更喜歡參加賭博。可能在家庭活動，像是生日、學校活動和其他家庭聚會時遲到，或甚至不出席。
- 尋找距離住家較近或較遠而能提供賭博的新地方。可能會堅持外出晚餐或家庭度假的地方要有提供賭博服務。

## 您是否有陷入賭博問題的危險？

(Are you at risk for gambling problems?)

凡事參與賭博的人都可能發生賭博問題。對某些人來說風險很低，對某些人來說則是高風險。

有許多因素可能會影響您陷入賭博問題的風險高低。其中包括：

- 您參與賭博的頻率
- 您在賭博上花多少錢
- 您對賭博的看法
- 您的朋友或家人有多少人也會賭博
- 您對自己的自信程度
- 您在賭博的時候是否使用酒精或其他藥物 (以及多少劑量)
- 您從事哪種賭博
- 您在面對高風險的刺激時如何應對

以上有幾點讓您聽起來很熟悉？生活中的影響因素數目，以及這些因素的整合方式，會決定您發生賭博問題的機率。

## 您可以如何避免問題賭博的發生呢？

(How can you prevent problem gambling?)

保持平衡的生活。慎重決定如何花用您的時間、金錢和精力。下面

列出一些有用的建議：

- 限定自己花在賭博上的時間，以及投注的金額多寡。若您發現自己常常超過限制，請尋求他人協助。
- 問題賭客經常獨自賭博，所以，請與其他人一起參加其他活動。比如，參加晚間課程、加入俱樂部或運動團體，或是擔任志工。
- 將您的賭金改用在其他特殊用途。培養嗜好、存筆度假基金，或是為孩子安排美好的旅行。
- 更進一步認識問題賭博。讀書或是向當地圖書館或社群機構借閱影片，以便瞭解賭博及問題賭博是什麼。

## 賭博篩選檢查

### (Gambling screen)

下列問題可以協助您洞悉自己的賭博經歷。若您發現自己在第 1 個題目中勾選了很多選項，或是您在第 2 到 5 個題目中回答「是」，表示您可能有賭博問題。請考慮更詳細瞭解賭博，或者致電 24 小時協助專線來評估您的賭博活動。

1. 您在過去 12 個月中，是否：

玩過賓果遊戲

投注運動比賽

買過樂透彩券

玩過有賭注的技術性遊戲 (例如，橋牌)

在賭場中賭博

玩過吃角子遊戲機或視訊樂透遊戲機 (撲克牌遊戲機)

玩過賽道類賭博 (包括賽道外的下注)

曾參加過其他類型的賭博

2. 在過去 12 個月中，您是否曾經在上述任何活動中投入比預期還多的金錢？

是  否

3. 在過去 12 個月中，您是否曾經因參加上述活動而導致您或您的家庭陷入財務困境？

是  否

4. 在過去 12 個月中，是否有人告訴過您其擔心您從事賭博的行為？

是  否

5. 在過去 12 個月中，您是否曾擔心自己的賭博行為？

是  否

如需更多資訊或是尋求您所在地附近的成癮服務所，請致電 24 小時服務專線。

如需全天候 24 小時護理師建議與健康資訊，請致電 8-1-1 聯絡健康熱線 (Health Link)。

最後一次審查：2022 年 6 月 15 日

作者：亞伯達省健康服務處，成癮與精神健康中心 (Addiction and Mental Health, Alberta Health Services)

"本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。"